



Cafés &
Smoothies

Coletânea De Receitas

Café Da Manhã Low-Carb

Para Emagrecer Feliz



Senhor
Tanquinho

Por Guilherme & Roney

APRESENTAÇÃO

Copyright © 2018, Senhor Tanquinho Health & Fitness

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito do autor, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

Livro de Receitas de Café da Manhã e Lanches Low-Carb Gourmet, de acordo com os preceitos de alimentação low-carb high fat (LCHF).

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: www.senhortanquinho.com

e-mail: contato@senhortanquinho.com

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através [deste e-mail](#).

O autor salienta que não tem nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assume responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.

ÍNDICE

1. SMOOTHIE MATINAL: SUPER SHAKE DE ABACATE.....	3
2. SMOOTHIE DE MORANGO DE ALTA PROTEÍNA.....	5
3. SMOOTHIE DE LIMÃO DAS MARAVILHAS.....	7
4. SMOOTHIE TROPICAL DE MORANGO.....	9
5. CAPUCCINO LOW-CARB	10
6. FRAPPUCCINO SUPER-FITNESS DO SENHOR TANQUINHO	11
7. SMOOTHIE DE CHOCOLATE SILVESTRE.....	12
8. SMOOTHIE AMENDOCREME DE CHOCOLATE.....	13
9. CHOCOLATE QUENTE ESPECIAL PARA EMAGRECER.....	15
10. CAFÉ À PROVA DE BALAS INCREMENTADO E CETOGÊNICO.....	16
11. IOGURTE LOW-CARB DE COCO E DE CHOCOLATE.....	18

1. SMOOTHIE MATINAL: SUPER SHAKE DE ABACATE



Abacate, chá verde e iogurte grego, tudo junto e misturado? Sim, e ainda fica gostoso! Comece bem o dia com esse shake rápido e com boa quantidade de gorduras boas - e alguma proteína.

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 2 minutos

Quantidade de carboidratos por shake: 6,5g

Ingredientes (2 shakes):

1 colher de chá de chá verde em pó (pode ser substituído por um sachê: apenas corte o saquinho)

1 colher de chá de água quente

½ abacate

½ xícara de iogurte grego

1 scoop de whey protein de baunilha (cerca de ¼ de xícara)

2 colheres de sopa de adoçante de sua preferência (opcional)

1 xícara + 4 colheres de sopa de leite de amêndoas

Preparo:

- Num copo, misturar o chá verde e a água quente, e reservar;
- Cortar o abacate em cubos e colocar no liquidificador;
- Acrescentar ao liquidificador o iogurte, o whey protein e o adoçante;
- Adicionar o leite de amêndoas e o chá ao liquidificador e bater até que fique homogêneo;
- Servir.

2. SMOOTHIE DE MORANGO DE ALTA PROTEÍNA

Eu sempre tomo café preto de manhã, porém em dias de muito calor, este smoothie é uma louvável substituição. Ou adição :)

Assista ao vídeo completo dessa receita [clikando aqui](#).



Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por smoothie: 3 - 9g (dependendo do leite utilizado, de coco ou integral, respectivamente)

Ingredientes (3 smoothies):

1 xícara de leite de coco (alternativa: 1 xícara de leite integral, se tolerado)

2 xícaras de morango

2 xícaras de gelo

1 - 2 pacotinhos de gelatina zero açúcar

1 scoop de whey protein sabor baunilha ou morango

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes (exceto a gelatina) no liquidificador;
- Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
- Acrescentar a gelatina e bater mais um pouco;
- Servir.

3. SMOOTHIE DE LIMÃO DAS MARAVILHAS

“Limão maravilha... nós gostamos de você.

Smoothie maravilha... faço sempre pra beber!”

Rápido, fácil e azedinho na medida, esse polêmico smoothie não é para todo mundo (porque tem gente que não suporta), e você só vai descobrir se é para você fazendo. Então, mãos à obra!

Assista ao vídeo desta receita [clikando aqui](#).



Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por smoothie: 1g

Ingredientes (2 smoothies):

1 xícara de leite de coco

Suco de 1 limão

1 xícara de gelo

3 colheres de sopa de creme de leite

Adoçante, essência de baunilha e canela a gosto (opcional)

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes no liquidificador;
- Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
- Servir.

4. SMOOTHIE TROPICAL DE MORANGO

Parece um drink, ou mesmo uma raspadinha, porém é apenas mais uma solução multi-ocasiões do Senhor Tanquinho.

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por smoothie: 5g

Ingredientes (2 smoothies):

¾ xícara de leite de coco

¼ xícara de creme de leite

1 xícara de gelo

1 xícara de morangos

Adoçante a gosto (opcional)

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes no liquidificador;
- Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
- Servir.

5. CAPUCCINO LOW-CARB

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por capuccino: 0,5g

Ingredientes (1 smoothie):

½ xícara (100 ml) de café (recomenda-se café espresso)

2 colheres de sopa de creme de leite ou leite de coco

1 colher de chá de cacau em pó

Canela a gosto

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes em uma caneca com o auxílio de um mixer;
- Servir.

6. FRAPPUCCINO SUPER-FITNESS DO SENHOR TANQUINHO

Eu adoro café! Porém, confesso que nem sempre apreciei essa bebida quando gelada - nas vezes que tentei, achei muito doce, porque experimentei apenas a versão do Starbucks. Senhor Tanquinho inocente...

E esse preconceito com café gelado se dissolveu apenas quando conheci este frappuccino que é gostoso, geladinho e rico em cafeína.

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por smoothie: 2g

Ingredientes (1 smoothie):

1 xícara de café frio

1/3 xícara de creme de leite

1 xícara de gelo

1 colher de chá de essência de baunilha

1 colher de chá de goma xantana (opcional)

Adoçante a gosto (opcional)

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes no liquidificador;
- Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
- Servir.

7. SMOOTHIE DE CHOCOLATE SILVESTRE

Amora é bom. Chocolate também. Você ainda tem dúvidas de que o smoothie vai ficar bom?

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por smoothie: 4g

Ingredientes (1 smoothie):

1 xícara de creme de leite

1 xícara de gelo

¼ xícara de amoras

2 colheres de sopa de cacau em pó

1 colher de chá de goma xantana (opcional)

Adoçante a gosto (opcional)

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes no liquidificador;
- Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea;
- Servir.

8. SMOOTHIE AMENDOCREME DE CHOCOLATE



Nossa, nem acredito que um dia pude gostar daquelas bombas de açúcar que eram os milk shakes que conhecia (e confesso que adorava o de Ovomaltine).

Felizmente, esses dias estão no passado, e quando quero um shake bem encorpado e saboroso, este aqui é minha primeira opção.

[Clique aqui](#) para assistir com vídeo em que preparamos essa delícia.

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por smoothie: 8g

Ingredientes (1 smoothie):

1 xícara de leite de coco

3 colheres de pasta de amendoim (veja como fazer no livro **Bônus #3**)

2 colheres de sopa de cacau em pó

1 pitada de canela

1 pitada de sal

Adoçante a gosto (opcional)

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes no liquidificador;
- Bater até que a textura fique homogênea;
- Servir.

9. CHOCOLATE QUENTE ESPECIAL PARA EMAGRECER

E quem disse que não pode chocolate quente na dieta?

Aquele friozinho merece uma bebida quentinha e deliciosa e o Senhor Tanquinho está aqui para te ajudar.

Por isso, separamos para você essa deliciosa receita que adoramos!

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por xícara: 1g

Ingredientes (1 xícara):

1 xícara de leite de coco

1 colher de sopa de cacau em pó

Adoçante a gosto (opcional)

Canela a gosto (opcional)

1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

Preparo:

- Misturar o leite de coco e o cacau em uma panela;
- Levar ao fogo e mexer até que esteja em uma temperatura de agrado;
- Colocar em uma xícara, polvilhar com a canela e adicionar o adoçante;
- Servir.

10. CAFÉ À PROVA DE BALAS INCREMENTADO E CETOGÊNICO



[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo completo da receita.

O famoso café à prova de balas em uma versão um pouco mais incrementada.

Muito útil principalmente se você quiser ingerir mais gorduras em sua dieta cetogênica.

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por xícara: 1g

Ingredientes (3 xícaras):

2 xícaras de café

2 colheres de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de leite de coco (ou creme de leite)

1 colher de sopa de creme de leite (opcional)

1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

Adoçante a gosto (opcional)

Canela a gosto (opcional)

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes no liquidificador ou com o auxílio de um mixer até que fique homogêneo;
- Pode ser necessário reaquecer a mistura após batê-la;
- Servir.

11. IOGURTE LOW-CARB DE COCO E DE CHOCOLATE



[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo completo de preparo da receita.

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos na receita inteira: 20 g

Ingredientes (10 porções):

4 xícaras de leite de coco

2 colheres de gelatina caseira (veja aqui como fazer [clikando aqui](#))

3 colheres de sopa de cacau em pó

1 colher de sopa de xilitol

1/2 xícara de coco ralado

1 colher de chá de essência de baunilha

Preparo:

- Em uma panela, misturar metade do leite de coco com a gelatina caseira;
- Levar a panela ao fogão e mexer em fogo baixo até levantar fervura.
Após levantar fervura, continuar mexendo por mais 1 ou 2 minutos;
- Adicionar à mistura mais uma xícara de leite de coco, o xilitol e o cacau em pó;
- Misturar bem até obter uma mistura homogênea;
- Levar à geladeira por cerca de 30 minutos;
- Adicionar o restante dos ingredientes e misturar bem novamente;
- Servir ou levar novamente a geladeira até obter a temperatura desejada para consumo.